



## COURS DE **YOGA** JEUNES FILLES ( 11 -15 ans )

### Le samedi de 10h30 a 12H00

Une pratique posturale tour à tour dynamique et douce pour accompagner les changements du corps. La respiration et la méditation seront abordées pour aider au calme et à la concentration.

### Cours découverte samedi 10 septembre 2016

#### Dates des cours 2016 – 2017

1er trimestre : 10/09 - 24/09 - 8/10- 5/11 – 19/11- 3/12 et 17/12\*

2ème trimestre : 14/01 - 28/01 - 4/03 – 11/03 - 25/03

3ème trimestre : 8/04\* – 29/04 – 13/05\*\* – 20/05 – 10/06\*\* – 17/06

*\* cours début vacances scolaires – le 8 avril sous réserve d'au moins 6 participantes*

*\*\* exceptionnellement le cours sera décalé de 11h à 12h30*

**L'assiduité, l'engagement sont nécessaires à la pratique du yoga.**

**Merci de me prévenir en cas d'absence par mail de préférence ou au 06 16 56 88 80**

**AYOG – 10 rue du Loquidy 44 300 Nantes – 02 28 24 05 69**

**[www.ayog.fr](http://www.ayog.fr)   [contact@ayog.fr](mailto:contact@ayog.fr)**

**Interphone « YOGA - AYOG »**

**Rez-de-chaussée droit**

✂ -----

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Nom parents : \_\_\_\_\_ Prénom parents : \_\_\_\_\_

Téléphone fixe : \_\_\_\_\_ Portable père \_\_\_\_\_

Portable mère : \_\_\_\_\_ Mail : \_\_\_\_\_

Je verse 3 chèques : 80 €, 80€ et 70€ (sept, janvier et avril)

Je verse 1 chèque 230 €

J'établis l'ordre des chèques à Gwenaëlle MELLIER.